



# Gymnasium Martinum

## Trainingsplan

**In 3 Monaten von 0 auf 5 Kilometer bis zum Salvus-Teekottenlauf am 5. Mai 2023**

- Langsam starten. ● Erst einmal die Grundlagenausdauer aufbauen. ● Der Plan ist hauptsächlich für absolute Anfänger\*innen, aber auch Fortgeschrittene können hier super einsteigen.
- Trainiert am besten mit Trainingspartner\*innen, um Euch gegenseitig zu motivieren. ● Geht von 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche aus, zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag.
- Achtet darauf, dass ihr zwischen den Einheiten immer einen Tag Pause habt.

### Start im Februar 2023

Datum	Montag	Mittwoch	Freitag
1. Woche 06.02. bis 12.02.	3 Minuten zügig gehen. 8 x 1 Minute langsam laufen. Nach jeder Minute 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Das war der 1 Tag. - Ganz easy!	3 Minuten zügig gehen. 8 x 1 Minute langsam laufen. Nach jeder Minute 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Das war der 2 Tag. - Ganz easy!	3 Minuten zügig gehen. 8 x 1 Minute langsam laufen. Nach jeder Minute 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Das war der 3 Tag. - Ganz easy!
2. Woche 13.02. bis 19.02.	3 Minuten zügig gehen 3 x 1 Minute langsam laufen. Nach jeder Minute 1 Minute Gehpause. 3 x 2 Minuten langsam laufen. Nach jeder Laufeinheit 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Die 2. Woche war schon etwas mehr.	3 Minuten zügig gehen 3 x 1 Minute langsam laufen. Nach jeder Minute 1 Minute Gehpause. 3 x 2 Minuten langsam laufen. Nach jeder Laufeinheit 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Die 2. Woche war schon etwas mehr.	3 Minuten zügig gehen 3 x 1 Minute langsam laufen. Nach jeder Minute 1 Minute Gehpause. 3 x 2 Minuten langsam laufen. Nach jeder Laufeinheit 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Die 2. Woche war schon etwas mehr.
3. Woche 20.02. bis 26.02.	3 Minuten zügig gehen 3 x 1 Minute etwas zügiger laufen. Nach jeder Minute 1 Minute Gehpause. 4 x 3 Minuten langsam laufen. Nach jeder Laufeinheit 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Schon bist du 15 Minuten gelaufen!	3 Minuten zügig gehen 3 x 1 Minute etwas zügiger laufen. Nach jeder Minute 1 Minute Gehpause. 4 x 3 Minuten langsam laufen. Nach jeder Laufeinheit 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Schon bist du 15 Minuten gelaufen!	3 Minuten zügig gehen 3 x 1 Minute etwas zügiger laufen. Nach jeder Minute 1 Minute Gehpause. 4 x 3 Minuten langsam laufen. Nach jeder Laufeinheit 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Schon bist du 15 Minuten gelaufen!
4. Woche 27.02. bis 05.03.	1 Minute locker traben. 2 Minuten langsam gehen und dann geht's los! Das Spiel heißt 1, 2, 3, 4, 5. Die Zahlen stehen für die Minuten der Laufeinheiten. Nach jeder Laufeinheit 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Jetzt schaffst du schon 5 Minuten an einem Stück. Es wird demnächst noch besser!	1 Minute locker traben. 2 Minuten langsam gehen und dann geht's los! Das Spiel heißt 1, 2, 3, 4, 5. Die Zahlen stehen für die Minuten der Laufeinheiten. Nach jeder Laufeinheit 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Jetzt schaffst du schon 5 Minuten an einem Stück. Es wird demnächst noch besser!	1 Minute locker traben. 2 Minuten langsam gehen und dann geht's los! Das Spiel heißt 1, 2, 3, 4, 5. Die Zahlen stehen für die Minuten der Laufeinheiten. Nach jeder Laufeinheit 1 Minute Gehpause. Danach dehnen. Jetzt schaffst du schon 5 Minuten an einem Stück. Es wird demnächst noch besser!



5. Woche 06.03. bis 12.03.	Diese Woche wird es ein wenig schwerer. - 1, 2, 3 Minuten laufen. Dazwischen keine Gehpausen mehr, sondern ganz langsam je 1 Minute traben. Damit bist du schon 8 Minuten an einem Stück gelaufen.	Diese Woche wird es ein wenig schwerer. - 1, 2, 3 Minuten laufen. Dazwischen keine Gehpausen mehr, sondern ganz langsam je 1 Minute traben. Damit bist du schon 8 Minuten an einem Stück gelaufen.	Diese Woche wird es ein wenig schwerer. - 1, 2, 3 Minuten laufen. Dazwischen keine Gehpausen mehr, sondern ganz langsam je 1 Minute traben. Damit bist du schon 8 Minuten an einem Stück gelaufen.
6. Woche 13.03. bis 19.03.	Es wird immer besser! 3 x 3 Minuten laufen, dazwischen je 2 Minuten langsam traben. Nach der Einheit etwa 3 - 5 Minuten locker ausgehen. Das sind 13 Minuten laufen an einem Stück. - Prima!	Es wird immer besser! 3 x 3 Minuten laufen, dazwischen je 2 Minuten langsam traben. Nach der Einheit etwa 3 - 5 Minuten locker ausgehen. Das sind 13 Minuten laufen an einem Stück. - Prima!	Es wird immer besser! 3 x 3 Minuten laufen, dazwischen je 2 Minuten langsam traben. Nach der Einheit etwa 3 - 5 Minuten locker ausgehen. Das sind 13 Minuten laufen an einem Stück. - Prima!
7. Woche 20.03. bis 26.03.	Die Laufeinheiten werden immer länger! 3 x 5 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten langsam traben. Nach der Einheit etwa 3 - 5 Minuten locker ausgehen. Damit bist du schon 19 Minuten an einem Stück gelaufen. Du kommst dem Ziel immer näher.	Die Laufeinheiten werden immer länger! 3 x 5 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten langsam traben. Nach der Einheit etwa 3 - 5 Minuten locker ausgehen. Damit bist du schon 19 Minuten an einem Stück gelaufen. Du kommst dem Ziel immer näher.	Die Laufeinheiten werden immer länger! 3 x 5 Minuten laufen, dazwischen 2 Minuten langsam traben. Nach der Einheit etwa 3 - 5 Minuten locker ausgehen. Damit bist du schon 19 Minuten an einem Stück gelaufen. Du kommst dem Ziel immer näher.
8. Woche 27.03. bis 02.04.	Jetzt wird es spannend. Wir wollen zwischendurch auch etwas für die Schnelligkeit machen. 1. Du fängst mit 5 Minuten Dauerlauf an. Dann 3 Minuten gehen. 2. 5 x 1 Minute schnelleres Tempo. Zwischendurch immer 1 Minute gehen. Nach dieser Einheit 3 Minuten Pause. 3. 10 Minuten lockerer Dauerlauf. Damit bist du 20 Minuten unterschiedliches Tempo gelaufen.	Jetzt wird es spannend. Wir wollen zwischendurch auch etwas für die Schnelligkeit machen. 1. Du fängst mit 5 Minuten Dauerlauf an. Dann 3 Minuten gehen. 2. 5 x 1 Minute schnelleres Tempo. Zwischendurch immer 1 Minute gehen. Nach dieser Einheit 3 Minuten Pause. 3. 10 Minuten lockerer Dauerlauf. Damit bist du 20 Minuten unterschiedliches Tempo gelaufen.	Jetzt wird es spannend. Wir wollen zwischendurch auch etwas für die Schnelligkeit machen. 1. Du fängst mit 5 Minuten Dauerlauf an. Dann 3 Minuten gehen. 2. 5 x 1 Minute schnelleres Tempo. Zwischendurch immer 1 Minute gehen. Nach dieser Einheit 3 Minuten Pause. 3. 10 Minuten lockerer Dauerlauf. Damit bist du 20 Minuten unterschiedliches Tempo gelaufen.

9. Woche 03.04. bis 09.04.	So, jetzt werden die Trainingstage unterschiedlich gestaltet. Dieser Tag ist für die Ausdauer. 2 x 15 Minuten lockerer Dauerlauf. Dazwischen 4 Minuten Gehpause. Eigentlich kannst du jetzt schon 5 Km laufen.	Heute wollen wir etwas für die Schnelligkeit machen. 6 x 3 Minuten etwas zügiger laufen. Gehpausen dazwischen von je 2 Minuten. Nach der Einheit 5 Minuten locker ausgehen.	Dieser Tag ist wieder für die Ausdauer. 2 x 15 Minuten lockerer Dauerlauf. Dazwischen 4 Minuten Gehpause. Anstrengende Woche?
10. Woche 10.04. bis 16.04.	Ausdauer ist angesagt. 1 x 20 Minuten. Schön langsam laufen. Sind schon fast 5 Km. Hat Spaß gemacht!	Wieder Tempotraining! 3 x 6 Minuten etwas zügiger laufen. Gehpausen dazwischen 3 Minuten.	Ausdauer ist angesagt. 1 x 20 Minuten. Schön langsam laufen. Sind schon fast 5 Km. Super! Jetzt hast du es bald geschafft.
11. Woche 17.04. bis 23.04.	1 x 20 Minuten lockerer Dauerlauf.	Tempotraining! 2 x 10 Minuten in dem Tempo laufen, was du meinst über die 5 Kilometer schaffen zu können. Gehpause 5 Minuten.	1 x 20 Minuten lockerer Dauerlauf
12. Woche 24.04. bis 30.04.	1 x 20 Minuten lockerer Dauerlauf.	Tempotraining! 15 Minuten in dem Tempo laufen, was du meinst über die 5 Kilometer schaffen zu können.	1 x 25 Minuten lockerer Dauerlauf
13. Woche 01.05. bis 05.05.	Nur 1 x noch Training vor dem großen Tag! Dienstag oder Mittwoch. 10 Minuten lockerer Dauerlauf! 05.05. Du schaffst das. Großes Kompliment für dein Durchhaltevermögen!		

Dieses Trainingsprogramm ist für alle Leistungsklassen geeignet. Egal ob ihr 20 oder 40 Minuten für die 5 Kilometer benötigt. Für Fragen stehe ich jederzeit unter 01752604759 zur Verfügung. Gerne könnt ihr auch am Training der LGE teilnehmen. Dienstags von 18 bis 19 Uhr im Salvustadion. Sonntags von 10.30 bis 11.30 Uhr an der Finnenbahn. **Edmund Wilp**